

## KONDISI MENTAL TIM FUTSAL SEMBAYAT FC *PRE SESION* PADA KOMPETISI SEMBAYAT *SPORT CENTER CHAMPIONSHIP*

M. Ariq Labib

MAHASISWA S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya  
[eriqlabib@yahoo.co.id](mailto:eriqlabib@yahoo.co.id)

Dr. Himawan Wismanadi, M. Pd.

DOSEN S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan dengan sedikit perubahan dan penyesuaian seperti dalam jumlah pemain maupun ukuran lapangan. futsal merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat dipengaruhi oleh fisik, teknik, taktik, dan mental, namun dalam prakteknya faktor mental dalam futsal sering dianggap remeh oleh para pemain futsal. Kondisi mental merupakan salah satu aspek penting yang digunakan untuk menunjang performa atlet dalam pertandingan. ketika seorang olahragawan akan turun dalam perlombaan atau pertandingan, diperlukan kesiapan mental untuk dapat meraih prestasi yang optimal. Olahragawan dikatakan siap mentalnya manakala olahragawan tersebut tidak merasa tertekan, merasa takut, khawatir, dan perasaan negatif lainnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kondisi mental tim futsal Sembayat FC *pre sesion* pada kompetisi SEMBAYAT *SPORT CENTER CHAMPIONSHIP*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei dengan menggunakan metode diskriptif kuantitatif dan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian. Dalam angket tersebut menggunakan 5 alternatif pilihan yang berfungsi untuk mencari gradasi dari masing-masing pilihan, dengan menggunakan 10 atlet futsal dari tim futsal Sembayat FC sebagai sampel dalam penelitian ini. Setelah atlet selesai mengisi angket tersebut, untuk langkah selanjutnya akan dilakukan penghitungan skor (skoring) terhadap angket yang telah diisi tersebut.

Kondisi mental tim futsal Sembayat FC diperoleh dari sisi aspek motivasi, fokus, pengendalian, percaya diri, visualisasi, dan persiapan pemain futsal Sembayat FC peneliti mendapatkan jumlah keseluruhan dari masing-masing aspek yaitu sebesar 1664 dan diambil rata-rata menjadi 277,33, jumlah tersebut dibagi dengan jumlah pemain sembayat FC (10 atlet) hingga didapatkan angka 27,73, kemudian dibagi dengan jumlah pernyataan dari masing-masing aspek (7 pernyataan) maka didapatkan rata-rata kondisi mental tim futsal Sembayat FC sebesar 3,9. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi mental *pre sesion* tim futsal Sembayat FC pada kompetisi SEMBAYAT *SPORT CENTER CHAMPIONSHIP* adalah baik.

**Kata kunci : Mental, Futsal.**

### Abstract

Futsal (*futbol sala* in Spanish means indoor football) football is done indoors with a few changes and adjustments as in number of players as well as the size of the field. Futsal is one of the sports achievements strongly affected by physical, technique, tactics, and mental, but in practice the mental factors in the futsal is often taken lightly by the futsal players. Mental condition is one of the important aspects that are used to support the athlete's performance in the match. When a sportsman is going down in a race or game, mental readiness necessary to reach optimum achievement. Sportsmen are said to be ready mental state while sportsmen were not depressed, feel the fear, worry and other negative feelings.

The purpose of this research was to describe the mental condition of the team Sembayat FC futsal *pre sesion* on competition SEMBAYAT *SPORT CENTER CHAMPIONSHIP*. This research uses a type of survey research using quantitative and diskriptive methods use the question form as a research instrument. In the question form using 5 alternative options for finding gradations of each option, using the 10 athletes of the futsal team futsal Sembayat FC as a sample in this research. After the athlete has finished filling out the question form, the next step will be to do the calculation score (scoring) against now that it has been filled.

The mental condition of the team Sembayat FC futsal retrieved from the aspects of motivation, focus, control, confidence, visualization, and preparation of Sembayat FC futsal players researchers get the total from each aspect that is of 1664 and the average taken into 277,33, that number is divided by the number of players Sembayat FC (10 athletes) to the obtained number 27,73, then divided by the number of statements from each of the aspect (7 questions)

the obtained an average mental condition futsal team Sembayat FC of 3,9. Thus it can be concluded that mental condition pre session futsal team Sembayat FC on competition SEMBAYAT CENTER CHAMPIONSHIP is good.

**Key Word : Mental, Futsal**

## PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai tujuan yang salah satunya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani masyarakat melalui pembinaan dan pembangunan olahraga. Perkembangan olahraga dewasa ini mengalami peningkatan dalam lingkungan masyarakat. Hal ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga maupun sarana yang menunjang.

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Salah satu cabang olahraga yang mulai banyak digemari adalah futsal, penggemar olahraga ini berasal dari semua golongan tidak dibatasi oleh usia maupun jenis kelamin. Kebanyakan masyarakat melakukan Futsal sebagai hobi. Futsal merupakan gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa spanyol, yaitu "*futbol dan sala*". Futbol artinya sepak bola dan sala artinya ruangan. Futsal dipercaya lahir dan populer di sebuah negara kecil di *Amerika Latin*. (Tenang. 2008:15)

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang termasuk satu penjaga gawang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Dalam olahraga futsal ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi prestasi, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Namun dalam pengaplikasiannya faktor mental sering dianggap remeh baik itu oleh pelatih maupun atlet itu sendiri. Ketika seorang olahragawan akan turun dalam perlombaan atau pertandingan, diperlukan kesiapan mental untuk dapat meraih prestasi yang optimal. Olahragawan dikatakan siap mentalnya manakala olahragawan tersebut tidak merasa tertekan, merasa takut, khawatir, dan perasaan negatif lain. Ia dapat memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapi. Sebagaimana dimensi fisik, seorang olahragawan tidak dapat menyiapkan dirinya sendiri. Ia membutuhkan stimulus dan rangsangan dari lingkungan dalam bentuk pelatihan. Dengan kata lain, olahragawan tidak hanya membutuhkan latihan fisik, tetapi juga mental. (Maksum, 2008:115)

Mental diartikan sebagai kepribadian yang merupakan kebulatan yang dinamik yang dimiliki seseorang yang tercermin dalam sikap dan perbuatan atau terlihat dari psikomotornya. Dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi, kata mental sering digunakan sebagai ganti dari kata *personality* (kepribadian) yang berarti mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan

kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan dan sebagainya (Arifin. 2012:2).

Pentingnya faktor mental di dalam olahraga prestasi sangat berpengaruh terhadap penampilan (*performance*) atlet. Selain itu psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellnes*), serta keharmonisan kepribadian atlet, sehingga kondisi psikisnya akan berpengaruh secara positif (Diniar, 2011:3).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "*Kondisi Mental Tim Sembayat FC Pre Sesion Pada Kompetisi SEMBAYAT SPORT CENTER CHAMPIONSHIP*".

## KAJIAN PUSTAKA

### Mental

Aspek mental sering kali disalah artikan oleh orang awam. Banyak yang berpikir bahwa hal yang menyangkut mental berhubungan dengan gangguan jiwa yang harus ditangani oleh seorang psikiater. Padahal untuk aspek yang berhubungan dengan olahraga merupakan aspek psikologis dari seorang atlet yang dapat menunjang prestasinya dibidang olahraga yang ditekuninya. Menurut Sudarwati (2007:103) Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual terhadap lingkungan.

Seorang atlet tentu mempunyai tujuan untuk berprestasi pada masing-masing cabang olahraganya. Tujuan tersebut akan sangat sulit dicapai apabila atlet tersebut tidak memiliki faktor-faktor yang dapat mempengaruhi performa, faktor-faktor tersebut adalah teknik, taktik, fisik, dan mental (Komarudin, 2015:1).

Seorang pemain futsal yang hebat tidak cukup hanya mempunyai teknik, taktik, dan fisik yang baik saja, tetapi harus disertai dengan mental yang baik pula. Karena mentalitas kemenangan adalah kemampuan menyadari bahwa dia akan menang dan sukses dalam segala hal yang ingin ia capai sebab dia telah menyiapkan mentalnya (Setyowati, 2004:15).

Pembinaan mental harus dilakukan secara sistematis dan terus menerus sejak dini, karena sifat alamiah manusia yang selalu dinamis. Disini diperlukan peran seorang psikolog olahraga untuk membantu pelatih dalam membentuk, meningkatkan, dan mempertahankan mental atlet bimbingannya. Pemberian konseling pada atlet sebaiknya dilakukan oleh psikolog yang juga mengerti tentang aspek teknik, taktik, dan fisik. Karena apabila keempat aspek tersebut terpenuhi, akan memudahkan seorang atlet mencapai prestasi.

Pembinaan mental seorang atlet dilakukan dengan tujuan agar seorang atlet tersebut siap untuk menghadapi suatu pertandingan. Tidak hanya berguna sebelum pertandingan, tetapi pembinaan mental atlet juga sangat berpengaruh pada saat pertandingan berlangsung agar atlet tersebut memiliki kepercayaan diri, dapat menguasai diri dan mengontrol tindakannya, tetap tenang, dan sebagainya.

Membentuk mental juara adalah kualitas yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena yang membedakan antara atlet yang hebat dan yang berkemampuan biasa adalah mentalnya. Seorang yang bermental juara adalah individu yang memiliki keyakinan diri, punya motivasi berprestasi yang tinggi, konsisten terhadap tujuan, berpikir positif, open minded, dapat mengontrol diri dengan baik, menegakkan disiplin, bertanggung jawab, mampu menetapkan tujuan, mempunyai daya adaptasi yang tinggi terhadap lingkungannya, gigih, tekun, inovatif, menjunjung tinggi sportivitas, dan bijaksana. (sudarwati, 2007:116)

## Futsal

### a. Sejarah futsal

Futsal merupakan gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa spanyol, yaitu "*futbol dan sala*". Futbol artinya sepak bola dan sala artinya ruangan. Futsal dipercaya lahir dan populer di sebuah negara kecil di *Amerika Latin*. (Tenang, 2008:15)

Futsal pertama kali di mainkan di Uruguay tepatnya berada di kota montevideo pada tahun 1930, dengan versi five-to-five yang dicetuskan oleh juan carlos ceriani. (Irawan, 2009:1)

Asal muasal futsal muncul pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Ternyata, latihan didalam ruangan sangat efektif. Dia lantas mencetuskan permainan sepak bola dalam ruangan dengan lima lawan lima pemain. (Tenang, 2008:1)

Menurut Irawan (2009:1), pada tahun 1950 Profesor warga Negara Uruguay Juan Carlos Ceriani timbul ide atau gagasan untuk memodifikasi empat cabang olahraga dijadikan satu cabang olahraga yang disebut Futsal. Empat cabang olahraga itu, adalah :

1. (*Football*) Sepak Bola, mencetak gol dengan kaki atau sundulan kepala.
2. (*Basketball*) Bola Basket, jumlah pemain dalam tim dan wasit dua orang.
3. (*Handball*) Bola Tangan, ukuran lapangan.
4. (*Waterpolo*) Polo Air, tidak diperkenankan kontak badan yang kasar yang dirangkum dalam cabang olahraga versi baru yang disebut futsal.

### b. Aturan permainan Futsal

Dalam setiap olahraga tentu memiliki aturan permainan yang berbeda dari olahraga lain,

begitu juga Futsal. Walaupun olahraga ini hampir sama dengan sepak bola, tetapi dalam segi aturan permainan kedua olahraga ini memiliki perbedaan. Berikut adalah aturan permainan Futsal :

#### a. Lapangan

Lapangan permainan harus berbentuk bujur sangkar. Garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang.

Panjang : 25 – 42 m

Lebar : 15 – 25 m

Ukuran standar internasional :

Panjang : 38 – 42 m

Lebar : 18 – 25 m

#### b. Gawang

Gawang harus diletakkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Jarak antar tiang gawang adalah 3 m, semetara jarak dari tanah ke mistar gawang adalah 2 m.

#### c. Bola

Bola harus berbentuk bulat dan terbuat dari bahan kulit atau bahan serupa, berdiameter 62 – 64 cm dengan berat 400 – 440 gram serta tekanan 0,4 – 0,6 atmosfer (400 – 600 gram/cm<sup>2</sup>).

#### d. Jumlah pemain

Setiap pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari lima pemain, termasuk seorang kiper.

#### e. Waktu permainan

Pertandingan dimainkan dua babak dengan durasi 2 X 20 menit. (Tenang, 2008:25-41)

### c. Teknik dasar permainan Futsal

Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepakbola. Perbedaannya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan dengan sepakbola. Menurut Irawan (2009:22-36) pemain futsal yang baik harus menguasai semua teknik dasar yaitu:

- a. Mengumpan (passing)
- b. Mengumpan lambung (chipping)
- c. Menerima bola (receiving)
- d. Menggiring bola (dribbling)
- e. Menembak (shooting)
- f. Menyundul (heading)

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian survei dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Survei adalah jenis pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mencari data sebanyak-banyaknya dengan maksud untuk mengetahui kedudukan (status) fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang telah ditentukan. (Arikunto, 2010:156).



Menurut sugiyono (2003:11) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Sedangkan penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan. (Sugiyono, 2003:14). Berdasarkan teori tersebut di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan kemudian diinterpretasikan.

### Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” (Sugiyono, 2013:80).

Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Sembayat FC yang berjumlah 10 atlet.

#### 2. Sampel

Menurut pendapat Sugiyono (2013:81), “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili.

Karena populasi dalam penelitian ini hanya berjumlah 10, maka penelitian ini adalah penelitian populasi.

### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrument yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes survei mental atau angket. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010:194).

Ada dua jenis angket yaitu angket tertutup dan angket terbuka, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan angket jenis tertutup karena sudah disediakan sehingga responden tinggal memilih (Arifin, 2012:2).

Sebelum angket ini digunakan kepada sampel penelitian terlebih dahulu peneliti telah melakukan validasi angket kepada ahli yang ada dalam bidang kepelatihan dan bidang psikologi, yaitu Dr. Ahmad Widodo, M.Kes, sebagai ahli dalam bidang kepelatihan dan Dr. Pudjijunarto, M.Pd, sebagai ahli dalam bidang psikologi. Angket yang digunakan ada 6 aspek, yaitu:

- Motivasi
- Fokus
- Pengendalian
- Percaya diri
- Visualisasi
- Persiapan

### Teknik Analisis Data

Pada analisis data, langkah-langkah yang digunakan yaitu :

#### 1. Tabulasi

Yang termasuk dalam kegiatan tabulasi dalam penelitian ini adalah memberikan skor (skoring), terdapat item-item yang perlu diberikan skor. Karena penelitian ini teknik pengambilan datanya menggunakan angket.

#### 2. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian.

Karena dalam penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif, maka analisisnya sebagai berikut :

Data yang didapat dari angket dijumlahkan sesuai dengan instrumen yang digunakan. Karena dalam penelitian ini angket yang digunakan mempunyai 5 alternatif pilihan, karena ingin menentukan adanya gradasi. Maka dengan demikian alternatif jawaban yang disediakan dalam angket adalah “sangat setuju”, “setuju”, “cukup”, “kurang setuju”, “tidak setuju”. Masing-masing pilihan mempunyai skor, kemudian alternatif pilihan tersebut diubah menjadi kode-kode yang dapat dimanipulasi sesuai dengan prosedur analisis statistik tertentu atau biasa disebut coding data, dengan kode skor 1 berarti “sangat tidak setuju” dengan pernyataan tersebut dan skor 5 berarti “sangat setuju”. Dengan demikian, maka selisih data dilakukan dengan mencermati banyaknya centangan pada kolom yang berbeda nilai tersebut, lalu mengalihkan frekuensi pada masing-masing kolom dengan kolom yang bersangkutan.

Untuk mencari keseluruhan nilai kondisi mental atlet futsal, menggunakan rumus sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

M : Mean

$\sum x$  : jumlah total dalam distribusi

N : jumlah individu

(Sudjana, 2015:67)

Untuk menentukan tingkatan mental yang didapatkan, maka poin yang telah didapat selanjutnya akan dikategorikan sesuai 5 skala yang telah ada, yaitu :

No.	Nilai	keterangan
1.	1	Sangat buruk
2.	1,1 – 2	Buruk
3.	2,1 – 3	Cukup
4.	3,1 – 4	Baik
5.	4,1 – 5	Sangat baik

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meninjau kondisi mental *pre sesion* atlet futsal. Pada penelitian menggunakan penelitian populasi karena hanya menggunakan 10 atlet futsal. Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yaitu kondisi mental sebelum pertandingan, dengan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian. Dalam angket tersebut terdapat 6 aspek yang diteliti, yaitu motivasi, fokus, pengendalian, percaya diri, visualisasi, dan persiapan.

Sebelum peneliti melakukan pengambilan data, terlebih dahulu peneliti melakukan sosialisasi (penjelasan cara pengisian angket) singkat terhadap tim futsal Sembayat FC dengan menggunakan 5 alternatif pilihan, karena ingin menentukan adanya gradasi. Maka dengan demikian alternatif jawaban yang disediakan dalam angket adalah “sangat setuju”, “setuju”, “cukup”, “kurang setuju”, “tidak setuju”. Masing-masing pilihan mempunyai skor, skor 1 berarti “sangat tidak setuju” dengan pernyataan tersebut dan skor 5 berarti “sangat setuju”. Dengan demikian, maka selisih data dilakukan dengan mencermati banyaknya centangan pada kolom yang berbeda nilai tersebut, lalu mengalihkan frekuensi pada masing-masing kolom dengan kolom yang bersangkutan. Setelah mendapatkan data kemudian peneliti memberikan skor terhadap aspek-aspek yang perlu diberikan skor, aspek yang telah diberi skor disesuaikan dengan skala yang sudah ada.

#### 2. Hasil penelitian

Dari hasil penelitian tes angket kondisi mental dengan aspek yang diukur yaitu motivasi, fokus, pengendalian, percaya diri, visualisasi, dan persiapan didapat hasil sebagai berikut

##### A. Motivasi

Aspek ini mencerminkan kemampuan atlet untuk memotivasi diri untuk mengarahkan energi ke arah tujuan yang jelas. Hasil penelitian kondisi mental dari aspek motivasi para pemain Sembayat FC sebesar 301 dengan rata-rata sebesar 4,3 dengan kategori sangat baik.

##### B. Fokus

Skill kunci pada semua olahraga adalah kemampuan memfokuskan konsentrasi pada sesuatu yang penting dan oleh karena itu atlet akan mampu mengatasi gangguan-gangguan. Hasil penelitian kondisi mental dari aspek fokus para pemain Sembayat FC sebesar 257 dengan rata-rata sebesar 3,6 dengan kategori baik.

#### C. Percaya diri

Untuk dapat tampil secara konsisten, khususnya dalam kompetisi internasional, seorang atlet memerlukan tingkat percaya diri terhadap kemampuannya dengan memadai. Hasil penelitian kondisi mental dari aspek percaya diri para pemain Sembayat FC sebesar 274 dengan rata-rata sebesar 3,9 dengan kategori baik.

#### D. Pengendalian

Walaupun sulit dilakukan pada saat pertandingan, kemampuan mengendalikan pikiran dan perasaan merupakan aspek penting untuk dapat tampil lebih baik. Seorang atlet perlu bekerja keras untuk peningkatan keterampilan ini, dan program dasar pengendalian dapat membantu mengatasinya melalui relaksasi, visualisasi, dan penetapan strategi-strategi pertandingan. Hasil penelitian kondisi mental dari aspek pengendalian para pemain Sembayat FC sebesar 257 dengan rata-rata sebesar 3,6 dengan kategori baik.

#### E. Visualisasi

Skill penting lainnya dalam olahraga adalah visualisasi atau latihan mental. pada umumnya para atlet top melakukan latihan visualisasi secara teratur sebagai bagian tak terpisahkan dari latihan. Hasil penelitian kondisi mental dari aspek visualisasi para pemain Sembayat FC sebesar 288 dengan rata-rata sebesar 4,1 dengan kategori sangat baik.

#### F. Persiapan

Melalui latihan pra-kompetisi secara rutin, atlet akan menjadi lebih konsisten dalam penampilan. Program latihan akan memberikan banyak gagasan dan teknik-teknik yang berperan terhadap peningkatan penampilan. Hasil penelitian kondisi mental dari aspek persiapan para pemain Sembayat FC sebesar 287 dengan rata-rata sebesar 4,1 dengan kategori sangat baik.

#### G. Mental

Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual terhadap lingkungan. (Sudarwati, 2007:103). Hasil yang diperoleh dari seluruh aspek yang ada pada kondisi mental sebesar 1664 dan diambil rata-rata menjadi 277,33, jumlah tersebut dibagi dengan jumlah pemain sembayat FC (10 atlet) hingga didapatkan angka 27,73, kemudian dibagi dengan jumlah pernyataan dari masing-masing aspek (7 pernyataan) maka didapatkan rata-rata kondisi mental tim futsal Sembayat FC sebesar 3,9 dengan kategori baik.

## b. Pembahasan

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi mental tim futsal Sembayat FC dari sisi aspek motivasi, fokus, pengendalian, percaya diri, visualisasi, dan persiapan adalah sebesar 1664 dan diambil rata-rata menjadi 277,33, jumlah tersebut dibagi dengan jumlah pemain sembayat FC (10 atlet) hingga didapatkan angka 27,73, kemudian dibagi dengan jumlah pernyataan dari masing-masing aspek (7 pernyataan) maka didapatkan rata-rata kondisi mental tim futsal Sembayat FC sebesar 3,9 dengan kategori baik. Menurut Maksum (2008: 115) bahwa ketika seorang olahragawan akan turun dalam perlombaan atau pertandingan, diperlukan kesiapan mental untuk dapat meraih prestasi yang optimal. Olahragawan dikatakan siap mentalnya manakala olahragawan tersebut tidak merasa tertekan, merasa takut, khawatir, dan perasaan negatif lainnya.

Membentuk mental pemenang adalah kualitas yang harus dimiliki seorang atlet futsal, karena yang membedakan atlet biasa dengan atlet profesional adalah dari mental itu sendiri. Seorang pelatih harus selalu melatih kondisi mental atlet seperti motivasi, yang bertujuan untuk memotivasi diri dan untuk mengarahkan energi ke arah tujuan yang jelas, Fokus untuk mengatasi gangguan-gangguan yang ada, percaya diri bertujuan agar dapat tampil secara konsisten, pengendalian untuk mengendalikan diri agar tampil lebih baik, visualisasi untuk memvisualisasikan pertandingan yang akan dihadapi, persiapan untuk menjadikan kita lebih terbiasa dengan kompetisi dan lebih konsisten.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penelitian tentang kondisi mental tim futsal Sembayat FC Manyar Gresik dari sisi aspek motivasi, fokus, pengendalian, percaya diri, visualisasi, dan persiapan adalah sebesar 1664 dengan rata-rata sebesar 3,9 dengan kategori baik.

### B. Saran

Saran yang bisa diberikan pada penelitian ini sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi Pelatih, pelatih harus memperhatikan kondisi mental pemain dalam proses latihan karena kondisi mental dapat mempengaruhi permainan dan hasil akhir dari suatu permainan. Sehingga hasil yang didapat bisa lebih maksimal.
2. Bagi atlet, penelitian ini dapat digunakan untuk mengukur kondisi mental atlet futsal yang akan mengikuti kejuaraan, sehingga dapat dijadikan tolak ukur peningkatan kondisi mental.
3. Bagi penelitian-penelitian selanjutnya, penelitian ini hanya berfokus pada kondisi mental tim futsal sebelum mengikuti kejuaraan. Untuk peneliti selanjutnya diharap dapat menambahkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil akhir seperti fisik, teknik, maupun taktik,

sehingga dapat menjadikan olahraga futsal menjadi lebih baik dan lebih berkompeten.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal. 2012. *Kondisi Mental Siswa Putra Satu Hari Sebelum Menghadapi Pertandingan Futsal Antar SMA Se Sidoarjo*. Jurnal kesehatan olahraga. Vol. 01 (03): hal. 48-52.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Diniar. 2011. *Kepercayaan Diri Atlet Tenis Meja Suryanaga Dalam Menghadapi Pertandingan Piala Wali Kota Surabaya 2011*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- KONI. 1999. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan*. Jakarta
- Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Setyowati, Erni. 2004. *Kondisi Mental Pemain Bola Basket Putera Unesa Setelah Pertandingan Final Libama 2003 Di Stikom Surabaya (UNESA VS UNMER)*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sudjana. 2015. *Metoda Statistika Edisi 6*. Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tenang, Jhon D. 2008. *Mahir Bermain Futsal Dilengkapi Teknik Dan Strategi Permainan*. Bandung: PT Mizan Bunaya Kreativa.